Dosarul psihologiei sportive (XII)

CALEA AUTODEPĂȘIRII DUCE SPRE PODIUMUL OLIMPIC!

Cînd un sportiv atinge o culme oarecare, în fața lui începe numaidecît un alt urcuș, mai ascuțit. Dacă îl parcurge și pe acesta, începe escaladarea unei a treia culmi, și mai mari. Și tot așa, cît timp poartă tricoul de sportiv.

Pentru natura performanței, este specific ca distanța dintre „sportivul concret“ și „sportivul ideal“ să se reformuleze mereu, chiar cînd se pare că începe să fie atins ceea ce se cheamă idealul. O asemenea împlinire ar însemna însă sfîrșitul dezvoltării și acest lucru nu este posibil. Dezvoltarea în sine nu se poate opri, dar dezvoltarea sportivului concret DA! Dacă el a încetat să tindă spre mai mult, spre mai bine, evoluția sa firească se va opri. Pentru că în lumea sportivă reușește să învingă acela care ajunge primul la valori inaccesibile celorlalți.

Lia Manoliu a depus un volum uriaș de muncă, cu mult peste valorile generației sale și egal cu baremurile de azi! Își completa zilnic pregătirea cu 30 de minute furate somnului de dimineață. Iar în baie, sprijinită de calorifer, repeta pătimaș genuflexiunile și flotările care i-au conturat fidel și aprig pirueta aducătoare de medalii olimpice...

A nu fi mulțumit de tine însuți decît o clipită, doar cînd ești pe podium, pentru ca imediat ce ai coborît să declari o luptă necruțătoare cu tine însuți, încercînd să-ți smulgi alte energii latente, iată o cale sigură spre progres. Cînd devii propriul tău stăpîn și te „exploatezi" nemilos dar rațional, o iei înaintea tuturor.

Jiri Raska, campion olimpic la sărituri cu schiurile, își confecționase o vestă specială cu cincisprezece buzunare, iar în fiecare băga cîte 1 kg de nisip. Cu această vestă a alergat toată primăvara și vara peste dealuri. „Vesta calvarului" s-a dovedit ulterior „vestă olimpică", dăruindu-i mult rîvnita medalie de aur...

Un alt mare campion, ciclistul Gustav Adolf Schur, se lua la întrecere nu cu coechipierii săi, ci cu ... autobuzul, într-o luptă crîncenă. Din dorința de a fi mai rapid decît un motor s-au născut acele însușiri care i-au netezit calea spre medalia olimpică; disciplina și principiul de fier de a cere maximum de la el însuși.

Fiecare sursă de putere dezvoltată la timp înseamnă un triumf asupra ta. Numai așa ia naștere încrederea demnă și neclintită, calmul și luciditatea marilor campioni, care nu sînt nici supraoameni și nici nu folosesc vreo pilulă miraculoasă... Cînd te dor toate în antrenament și treci peste această durere, cînd sacrificiul este privit ca o necesitate de progres și nu ca un supliciu, sportivul îi depășește pe cei din jurul său și intră în rîndul valorilor de excepție.

Margitta Gummel, campioană olimpică la aruncarea greutății, declara: **„Cînd mădularele te dor de la ultimul antrenament, cînd trebuie să pleci duminică pe viscol pentru a face crosuri de antrenament cu încredere și liniște sufletească, ai triumfat la urma urmei asupra ta".**

La Jocurile Olimpice de la Montreal, Dan Grecu și-a depășit durerea umărului traumatizat, cu încrederea pe care doar sportivii adevărați o găsesc în străfundurile ființei lor, cîștigînd o medalie de bronz, medalie și a triumfului asupra suferinței sale.

În performanță un mare campion se întreabă mereu: cum trebuie să acționez pentru ca recordul să fie nu numai atins, ci și depășit? Interogația aceasta devine în zilele noastre **recunoașterea responsabilă a nevoii de autoperfecționare, de eliminare a unor stări de lucruri negative, de perfecționare a stilului de muncă.** Într-un cuvînt, suportul moral al actului de conștiință prin care se realizează saltul spre **o nouă calitate a muncii de perfecționare, constituind ea însăși esența performanței.**

Ne întrebăm cum pot spera la medaliile olimpice unii dintre sportivii noștri care nu numai că refuză actul conștient al autodepășirii, dar nici măcar nu îndeplinesc sarcinile curente de antrenament, refacere, alimentație sau viață sportivă?

Cum se pot explica miraculoasele prăbușiri, între vîrfuri de formă, decît prin slăbirea autoexigenței, fie prin delăsare, automulțumire, sau abdicări de la preceptele marii performanțe?

Dialogul viu, pătimaș, din conștiința sportivului cu el însuși: **„Poți?", „Trebuie să poți!"**, necesită nu numai un cadru conceptual, o mentalitate fermă și sănătoasă, ci și unele căi eficiente de rezolvare.

Autodepășirea este refuzată celor certați cu ordinea și disciplina, cu regimul de viață dur, auster al marii performanțe, ale cărei legi sînt aspre cu cei ce le încalcă, dar loiale cu cei ce le ies în întîmpinare.

Este clar că nici o șansă nu poate avea un sportiv obosit și plictisit, care abia așteaptă ca antrenorul să întoarcă privirile, ca să se odihnească în timpul antrenamentului. Cît de departe este distanța care-l separă de adversarul lui, care lucrează, lucrează, lucrează, îndîrjit, obsedat de gîndul ca nu cumva cineva din țară sau din lume să-l întreacă?

Cu ce moral intră în concurs un sportiv care știe că a lucrat cu „jumătăți de măsură", în comparație cu cel care s-a „biciuit" fără milă dar s-a și refăcut rațional?

Autodepășirea generată de autoexigență nu este un act ocazional, făcut odată, cînd ai chef, ci în pași continui, fermi, avînd la bază principiul acumulărilor de zi cu zi, fără compromisuri și fără abdicării, sacrificînd distracțiile, timpul liber, cu liniștea și seninătatea celui care știe că în final toate vor fi recompensate. Triumful asupra propriei tale ființe, asupra celor din jur nu poate fi egalat ca măreție și semnificație cu nimic! Gîndul la această perspectivă, accesibilă doar celor tari, cere însă ca fermitatea, tăria de sine să fie dovedite permanent, în tot ceea ce face și simte sportivul. Numai cu o asemenea stare de spirit și acțiune poate el deveni **o excepție, un campion!**

Fără îndoială că bătătorirea zilnică fără răgaz a cărărilor autoexigenței, prin autodepășirea pas cu pas a propriilor rezerve, îl va purta inevitabil pe sportiv spre podiumul olimpic.

MARIA ȘERBAN
psiholog

PERENITATEA SPORTULUI...

Sublinieri

Pînă mai zilele trecute iubitorii sportului le aplaudau eforturile și implicit buna comportare; pînă mai ieri cronicile sportive le subliniau, nu o dată, numele pentru bunele lor evoluții iar acum, după ce și-au pus la naftalină, spre amintire, ultimul tricou de competiție ei au trecut pe marginea terenului pe banca rezervată ... antrenorilor!

Radu Durbac, fundașul XV-lui militar care a contribuit ani de-a rîndul la succesele echipei de rugby Steaua în campionatul primei noastre divizii, iar ca selecționat în lotul reprezentativ s-a evidențiat deseori în multe partide ale naționalei este antrenor secund la echipa Steaua, care l-a consacrat ca unul dintre cei mai buni rugbyști ai noștri.

Gherghe Berceanu, luptătorul cu un palmares excepțional în care figurează titluri de campion olimpic — 1972 (medaliat cu argint în 1976), campion mondial — 1969 și 1970 (locul II în 1975), campion european — 1970 și 1972, campion mondial universitar — 1973, a spus adio activității competiționale, dar a rămas pe mai departe lîngă saltea, punîndu-și experiența și cunoștințele în slujba unor noi generații de tineri luptători de greco-romane.

Asemenea exemple sînt încă multe, și la alte ramuri sportive. Ultimii veniți în marea familie a antrenorilor sînt hocheiștii **Eduard Pană,** care conduce astăzi formația foștilor săi coechipieri de la Dinamo, și **Dezideriu Varga,** care se ocupă de creșterea celor mai mici jucători, la Steaua. Ambii au fost multă vreme componenți ai naționalei noastre. În sfîrșit, la Rapid, săritoarea în înălțime **Virginia Ioan,** fostă campioană mondială universitară și recordmană națională, și-a pus în cui pantofii cu... cuie și se ocupă acum de pregătirea unor tinere atlete care să-i ia locul.

Am subliniat acestea pentru a arăta, într-un fel, perenitatea sportului, dragostea și, în egală măsură, responsabilitatea cu care este privită activitatea de pe stadioane. Și apropo de aceasta, iată și cîțiva dintre meșterii făurari ai atletismului, de pildă, **dr. Ioan Arnăut** (care împlinește astăzi 70 de ani!), **Olimpiu Constantinescu-Nehoi** din Roman, **Alexandru Mazilu** din Ploiești, **Florin Matei** din Beiuș (și ei trecuți bine de 60 ani), oameni prezenți, zi de zi, pe stadion la antrenamente și concursuri, tehnicieni de vază de la care mai tinerii lor tovarăși de muncă au încă multe de învățat!...

Romeo VILARA

EI SÎNT CAMPIONII NOȘTRI OLIMPICI

(Urmare din pag. 1)

Îmi aduc aminte, aveam un prieten, Zaharia, care a făcut canoe, dar care nu izbutea să uite lotca cea mare, așa că mai mult „se ținea de apă".

— Atunci, cum se explică faptul că majoritatea celor din „flotila de aur" vin din Deltă?

— Altceva e la mijloc. Noi, pescarii, sîntem mai obișnuiți cu munca grea și, în afară de asta, nu sîntem cocoloșiți, pentru că nici nu e timp de așa ceva. Încă de la 12 ani am intrat în barca pescarului. Vara plecam cu lotcile încă de la 1 noaptea. Lipeam două lotci, ca să ducă năvodul, și ieșeam la lumina lunii, și trăgeam la rame, și apoi venea treaba aceea complicată cu desfacerea năvodului, cînd bărcile se îndepărtează, ca să adune, dacă se poate, tot peștele din apă.

— Lucrați mult...

— Vara, cînd plecam la 1 noaptea, ne întorceam după 12 ore, pentru că nu puteai să mai întîrzii, peștele se umflă, iar la cherhana nu ți-l mai primește. După ce ajungeam la mal, căram peștele cu coșurile de nuiele, și nimeni nu te întreba cîți ani ai, trebuia să cari în doi 50—60 de kilograme, și nu o dată sau de două ori...

— Vrei să spui că această muncă grea...

— Asta una la mînă. Dar mai era și felul de viață. Pe cît de greu, pe atît de frumos. Se întîmpla uneori să dormim și cîte trei nopți departe de casă. Și asta iarna sau vara. Iarna, pe pămîntul înghețat, așterneam stuf, apoi puneam un țol, intram și într-un fel de sac, dar care nu era sac, trăgeam căciula pe urechi, ne înveleam cu ce mai găseam prin barcă și ne culcam. Cînd se lumina de ziuă aveam uneori încă o plapumă de zăpadă, cam de 20 de centimetri, de mă miram de ce nu mi-a fost frig. Așa azi, așa mîine, te călești și nimic nu-ți mai părea greu.

— Și mîncarea?

— Dimineața pește, la amiază pește, iar seara tot pește. Îmi aduc aminte ce bună era știuca afumată, dimineața, cu roșii și cu castraveți. Poate că puterea ne-a venit și de la pește.

— Și ce pește prindeați?

— Răpitori mulți, știucă, biban, șalău, somn, dar somnul n-aș spune chiar că e răpitor, stă mai mult la pomană, se culcă pe fundul bălții și deschide gura din cînd în cînd. Uneori se mai ridică pe lîngă vreun plaur și apucă, n-o să credeți, char o rață. În afara răpitoarelor, am prins crap, caras, lin, babușcă. Țin minte că tatăl meu, pescar vechi, a prins un nisetru de 97 de kilograme în lacul Obritin, cu talianul, un nisetru pe care l-a aruncat Dunărea... Tata a fost pescar sută la sută. Atîta de pescar încît nici nu mînca icrele cu untdelemn. Zicea că numai orășenii înmulțesc icrele cu untdelemnul, ca să fie mai multe, dar că adevăratele icre se mănîncă bob curat, cu ceapă.

— Cum a fost în primăvara lui '65?

— M-au luat la canoe. Am urcat repede și am devenit campion național la 500, împreună cu Iacovici, de la Sulina. În primăvara următoare mi s-a propus să rămîn în cadrul clubului Dinamo. Mă liberasem. Am stat pe gînduri. M-am dus acasă, să-i întreb pe ăi bătrîni, tata a zis că să fac cum mă taie capul, m-am uitat prin curte, am văzut că e noroi mult pe stradă, că o să-mi fie greu să mă spăl în lighean după ce am dat de duș, și am plecat la București. Peste cîteva luni am devenit campion mondial la Grünau, împreună cu Calabiciov. În '67 Calabiciov l-a adus pe Patzaichin de la Mila 23, o ducea destul de greu băiatul, și așa, cum se întîmplă în viață uneori, a ajuns Patzaichin în barca mea, în locul lui Calabiciov, care-l adusese din Deltă.

— Și în Mexic?

— Mai greu a fost cu acomodarea, că nu mai puteam respira. De cîștigat am cîștigat cu o barcă.

— Iar la München?

— Am venit nas în nas. Nici nu se vedea pe poză. Dar arbitrii au zis că au cîștigat ceilalți, pentru că ei erau la atac, iar pagaele noastre abia ieșeau din apă.

— Ce e canoea de dublu, Serghei?

— Două inimi care bat împreună, ca una. Dacă nu-s împreună, se strică totul. La canoe, dacă scoți o vorbă, ca să aduni strocul, ești pierdut. Îți pierzi răsuflarea.

— Ești mulțumit cu ce-ai realizat în sport, Serghei?

— O, dacă n-ar fi fost miimea aia de secundă...

PRIMA CARTE PENTRU ARBITRII DE JUDO

Despre judo au apărut pînă acum multe cărți, poate chiar mai multe decît sperau iubitorii acestui sport. Zilele trecute a fost tipărită o nouă lucrare — **„Arbitrajul în judo"**, datorată cunoscutului arbitru internațional **dr. ing. Mihai Platon.** Pentru prima oară arbitrii — a căror menire în aprecierea complicatei tehnici a judoului nu credem că mai trebuie subliniată — au astfel prilejul să-și clarifice pe îndelete și în amănunt posibilitățile de cotare cît mai corectă a procedeelor tehnice folosite de competitori de-a lungul meciurilor. **„După aproape 8 000 de partide arbitrate în țară și peste hotare** — ne mărturisea autorul — **cred că am reușit să aștern pe hîrtie o lucrare folositoare arbitrilor".** Cartea are 160 pagini bogat ilustrate.

ANUNȚ

Luni 17 martie 1980, la ora 12, în sala Dalles, Consiliul municipal București pentru educație fizică și sport, în colaborare cu Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S., organizează, în cadrul Universității Cultural-Științifice, lectoratul metodic pe **problema selecției și a pregătirii sportivilor nominalizați pentru Jocurile Olimpice — 1984.** Vor face expuneri **Puiu Anghel,** președintele clubului sportiv Voința, **Crista Szocs, Ștefania Dinescu, Mircea Zelinschi, Ion Grigoriță** toți antrenori la același club.

„OMUL CINSTEȘTE LOCUL"



Ne-am reamintit această veche zicală de curînd — după terminarea „Turneului Prietenia" la scrimă, rezervat tinerilor pînă la 20 de ani, întrecere la care cea mai bună comportare a avut-o floretista Elisabeta Guzganu de la Steaua. Deși pentru prima dată la un concurs de asemenea amploare, deși mai mică decît multe dintre partenerele ei de întrecere (are numai 16 ani), Elisabeta Guzganu nu s-a lăsat impresionată de cărțile lor de vizită. Ea a înțeles, se pare, că scrima nu mai este acum o simplă întrecere a valorilor, ci o luptă a acestora, concurînd cu curaj și dezinvoltură, însuși stilul ei ofensiv fiind dezarmant psihic pentru adversare. Ea este, desigur, la început. Pînă la marea performanță mai este un drum lung. Totul depinde de ea și de cei din jur pentru a rămîne în continuare cu aceeași concepție despre muncă și autodepășire.

Care ar fi legătura între cele amintite mai sus și titlul acestei însemnări? Elisabeta Guzganu a fost selecționată și îndrumată către scrimă de prof. Maria Teodoru, în urmă cu mai mulți ani, la Școala sportivă Steaua. Absolventă a I.E.F.S., cu specializarea în scrimă, prof. Maria Teodoru nu făcea parte din rîndul foștilor campioni ai acestui sport. Era poate printre puținele cazuri din rîndul celor care îmbrățișează meseria de antrenor pentru un sport ca acesta, fără să fi fost sportivă de performanță. A fost privită cu circumspecție pentru curajul său. Dar prof. Maria Teodoru știa ce știa, și anume că pregătirea profesională, dorința de muncă și aceea de a căuta să învețe mereu (ceea ce alții credeau că știu fără să învețe!), pasiunea pentru meseria ei, sînt determinante.

Primul contact cu specialiștii scrimei a fost un examen de categorie pentru antrenori, unde prof. Maria Teodoru a impresionat prin cunoștințele profesionale, prin promptitudinea și corectitudinea răspunsurilor. Dar, ca întotdeauna, de la teorie la practică mai e... Și iată, acum a venit răspunsul și pentru acest examen: una dintre elevele sale, Elisabeta Guzganu, a fost cooptată în echipa „mare" a clubului Steaua, pregătindu-se acum cu fosta campioană mondială Olga Szabo, de la care învață alte „secrete" ale acestui sport, și a intrat apoi în vederile selecționerilor. Iar promovarea ei s-a dovedit inspirată.

Prof. Maria Teodoru a demonstrat, încă o dată, că omul — prin munca lui, prin pasiunea pentru meseria aleasă — cinstește întotdeauna locul pe care se află.

Octavian VINTILĂ

SPORT LA RADIO
(pe programul I)

DUMINICĂ 16 MARTIE: ora 15,30 — **„Sport și muzică"** (aspecte de la meciurile etapei a XXIII-a a Diviziei A la fotbal, știri din actualitatea internă și internațională); ora 22,10 — **„Panoramic sportiv"** (relatări și reportaje din activitatea sportivă internă, cronica „Daciadei" și informații din sportul internațional);

LUNI 17 MARTIE: ora 18,16 — **„Magazin sportiv".** Din sumar: știri din activitatea competițională, comentariul săptămînii, cronici fotbalistice, rubrica „Puncte de vedere" (în continuare, despre clubul național de fotbal Luceafărul), serial olimpic și caleidoscop.